Tauchen 1

IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

Unterwasserlieder

Ein Taucher singt ein einfaches Lied unter Wasser.

Die anderen, ebenfalls getauchten Partner, versuchen, das Lied zu erraten.

Wer errät, welches Lied gesungen wurde, stellt ein neues Unterwasserlied vor.

Wer will, kann zu seinem Unterwasserlied auch tanzen.

Tauchen 2

IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

Zeittauchen

Haltet euch mit beiden Händen am Beckenrand fest.

Auf Kommando eines Partners nehmt ihr den Kopf gleichzeitig unter Wasser, und der Partner beginnt laut zu zählen.

Sobald ihr die Luft nicht mehr anhalten könnt und euren Kopf aus dem Wasser nehmt, könnt ihr hören, für wie viele Sekunden ihr es geschafft habt, die Luft anzuhalten.

Tauchen 3

IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

Stufentauchen

Legt mehrere Tauchringe (oder andere Gegenstände) hinter-einander in einer Linie auf den Beckenboden.

Jeder Taucher taucht zu den Ringen nach folgendem Ablauf:

Bei jedem Ring wird etwas Luft ausgeblasen

bis zum letzten Ring die gesamte Luft ausgeblasen ist und man auftauchen muss.

Tauchen 4

IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

Sinkendes Schiff

Legt euch flach in Bauchlage auf das Wasser.

Blast nun die Luft dosiert so lange aus, bis ihr flach auf dem Boden liegt.

Tauchen 5

IM WASSER AUSATMEN – ATEM ANHALTEN

Taucherglocke

Bindet einen Tauchring an einen Eimer und lasst ihn dann auf den Boden sinken.

Taucht nun abwechselnd nach unten und blast Luft unter den umgedrehten Eimer, bis er nach oben auftreibt.

Tauchen 6

ORIENTIERUNG UNTER WASSER

Schnick Schnack Schnuck

Zwei Partner tauchen ab und führen unter Wasser das Spiel „Schnick Schnack Schnuck“ (Stein, Schere, Papier) aus.

Wer gewonnen hat, darf als Erster auftauchen.

Tauchen 7

ORIENTIERUNG UNTER WASSER

Buchstaben legen

Ein Taucher taucht ab und legt eine Bildkarte so auf den Boden, dass die Rückseite nach oben zeigt.

Anschließend taucht der Partner ab und versucht zu erkennen, um welchen Buchstaben es sich handelt.

Tauchen 8

ORIENTIERUNG UNTER WASSER

Schätze sammeln

Verteilt mehrere Tauchringe im Wasser.

Der Taucher muss eine vorher bestimmte Anzahl von Ringen aus dem Wasser holen.

Ihr könnt auch zwei oder drei Gegenstände in einem Tauchgang herausholen lassen.

Tauchen 9

ORIENTIERUNG UNTER WASSER

Eislöcher

Verteilt auf einer Längsbahn Reifen als „Luftlöcher“.

Jeder Taucher versucht nun die Bahn zu tauchen, wobei er zum Luft holen in den Reifen auftauchen darf.

Tauchen 10

ORIENTIERUNG UNTER WASSER

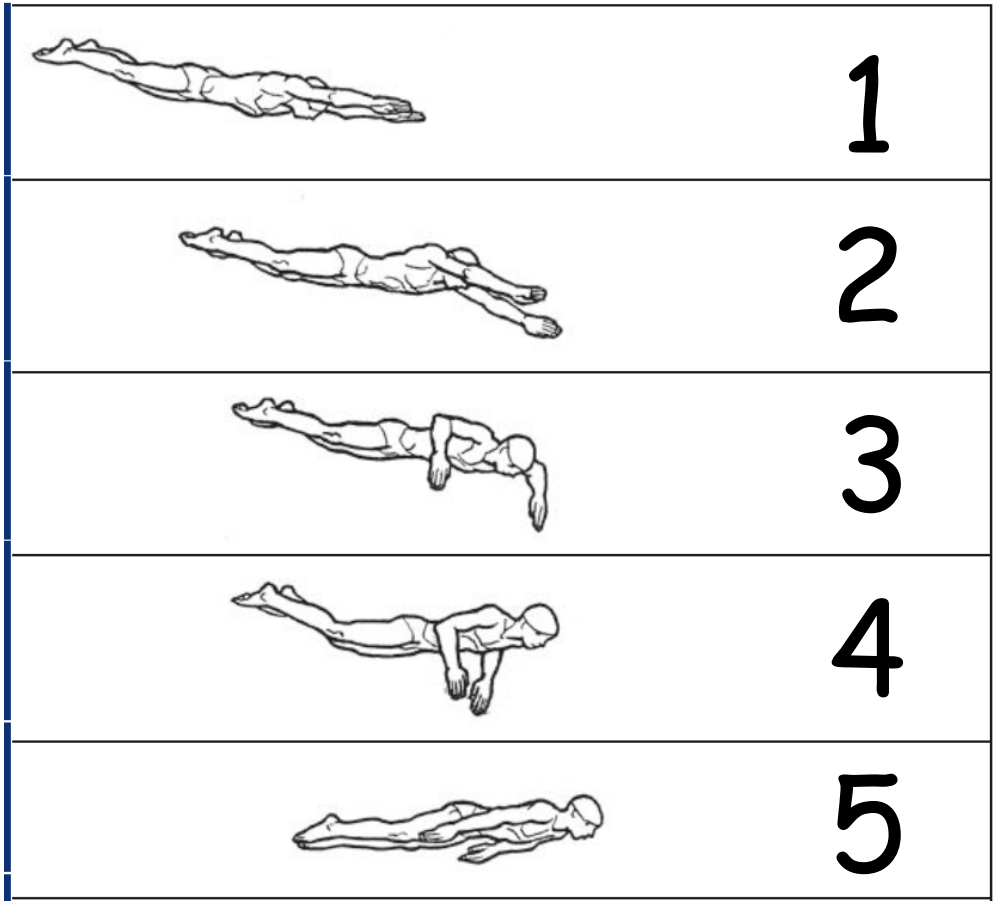
Hindernistauchen

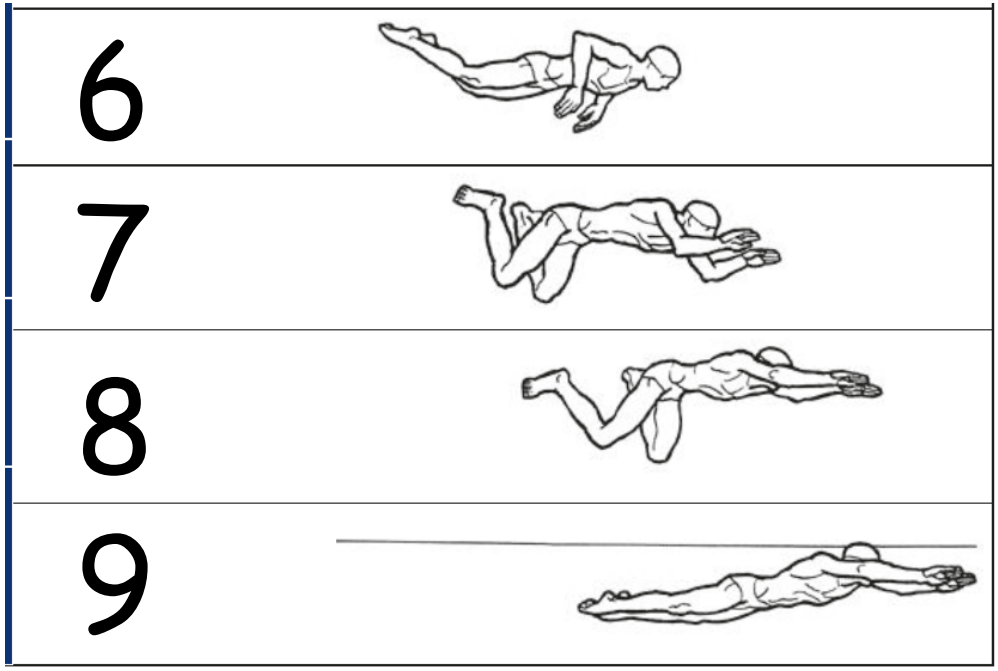
Der Taucher muss durch/um die von seinen Partnern gehaltenen (bzw. auf dem Boden stehenden) Hindernisse (Stange, Reifen, Leine, senkrecht gestellter Gymnastikreifen, etc.) tauchen.

SCHILLER-SCHULE

Tauchen 11

ABER WIE? TECHNIK





BREDEL, F.J. et al. (2009)

Tauchen 12

ABER WIE? TECHNIK

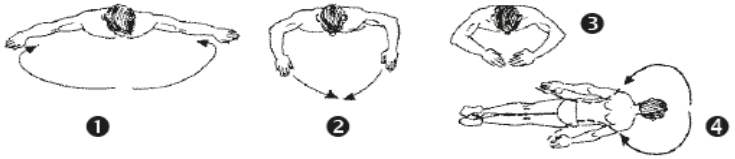
PHASE – MERKMAL		MERKMAL ERKENNBAR?
	**Zugphase** Kurviger Tauchzug (Schlüssellochmuster: auswärts-einwärts-abwärts)	❑ sehr gut ❑ verbesserungsfähig ❑ überhaupt nicht
	Druckphase Durchdrücken der Arme bis zu den Oberschenkeln	❑ sehr gut ❑ verbesserungsfähig ❑ überhaupt nicht
	Gleitphase 1 Deutliche Gleitphase (Bewegungs-pause) bei gestreckter Körperhaltung	❑ sehr gut ❑ verbesserungsfähig ❑ überhaupt nicht
	Koordination Zeitlich richtige Bewegungsabfolge der Arm- und Beinbewegung (Beinschub, wenn die Hände am Gesicht vorbei gebracht werden)	❑ sehr gut ❑ verbesserungsfähig ❑ überhaupt nicht
	Gleitphase 2 Deutliche Gleitphase (Bewegungspause)	❑ sehr gut ❑ verbesserungsfähig ❑ überhaupt nicht

Abb. aus WILKE, K./ DANIEL, K. (2007) & WILKENS, K./ LÖHR, K. (2010)

Tauchen 13

REGELN

1. Tauche immer unter Beobachtung!

Der gesamte Tauchgang muss von mindestens einem Schüler überwacht werden.

2. Teste vor dem Tauchen an Land den Druckausgleich!

(1) Nase mit Zeigefinger und Daumen zusammendrücken.

(2) Luft durch die Nase drücken.

(3) Im Ohr muss es „knacken“.

3. Atme vor dem Tauchen ganz normal!

Unmittelbar vor dem Tauchgang einmal tief einatmen.

Danach ungefähr halb ausatmen.

4. Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst!

Tauche nicht nach Übermüdung, Krankheit oder Genuss von Alkohol!

5. Tauche ohne Schwimmbrille!

Die Augengläser einer Schwimmbrille lassen keinen Druckausgleich zu. Bei größeren Tauchtiefen besteht durch den Druckunterschied die Gefahr von Augenverletzungen.

6. Beobachte beim Auftauchen immer die Wasser-oberfläche!

Tauche nur dort auf, wo die Wasseroberfläche frei von Hindernissen ist, und gefährde beim Auftauchen nicht dich selbst oder andere Personen.

7. Brich den Tauchversuch bei Schmerzen ab!

Taste dich an die Anforderungen heran.

8. Beginne erst, nachdem der Lehrer die Erlaubnis gegeben hat!

Tauche nur an den vom Lehrer vorgegebenen Orten!